

2- قياس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة : يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي والتي تؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة مثل: استيانة النشاط البدني، ومنها ما هو معقد وأكثر كلفة، مثل: أجهزة قياس الحركة وتعداد الخطى وقياس ضربات القلب واستهلاك الأكسجين واستخدام الماء المشع ولكل أسلوب وجهاز مميزات وعيوب وللاستيانة العديد من العيوب والمزايا فهي أكثر سهولة عند التطبيق وغير مكلفة ويمكن تحويل مستويات النشاط البدني فيها إلى طاقة مصروفة من خلال مصنف الأنشطة، وهي منخفضة الثبات والصدق، ولا تصلح لصغار السن، وربما تطويل أسئلتها يفضي للملل، ومن ثم يؤثر على الصدق الداخلي لها، ويمكن الاطلاع على استيانة قياس مستوى النشاط البدني في نهاية الدليل. والحساب مصروف الطاقة للشخص يمكن قياسه بمعرفة نوع النشاط البدني ومدة وتكرار الممارسة ووزن الشخص وتطبيق معادلة مصروف الطاقة وهي تمثل مقدار ما يصرف من سرعات حرارية خلال الأنشطة البدنية وخلال فترات الراحة، وما تستهلكه العمليات الحيوية في الجسم من طاقة مثل عمليات الهضم هناك طرائق يمكن من خلالها معرفة قدرة الفرد الجسمانية والبدنية. وذلك من خلال قياس مستوى اللياقة القلبية التنفسية مؤشرا المستوى النشاط البدني، ويتم ذلك بقياس القدرة العظمى للجسم لاستهلاك الأكسجين في أثناء بذل أقصى جهد بدني ممكن حيث يمكن أن يزداد استهلاك الأوكسجين الأقصى في أثناء تأدية التمارين الشديدة ما بين 10-20 ضعفاً.